

# 楽しく 快適に歩く ハッピーウォーキングのポイント

視線は10メートルくらい先

胸を開いて自然な姿勢で

無理せずマイペースに  
会話が楽しめるくらいの速さで♪

伸びをしてから、歩く  
(足裏3点で地面を押し、  
頭は上に伸ばす)

見えないヒモで  
天から吊り上げられているイメージで

ひじは曲げて腕を振る

後ろ足のつま先で  
地面を蹴る

母指球  
小指球  
かかと  
足の裏の3つの  
ポイントを意識する。

着地はかかとから

かかと かかと こぶし  
踵と踵の間は拳1つ分

## ウォーキングを行う上での注意点

- 持病のある方、内服されている方は主治医に相談した上で行いましょう。
- ・高血圧の方 → 目覚めて2時間以降がおすすめ！（血圧が安定してから）
- ・糖尿病の方 → 空腹時はウォーキングしないようにしましょう。  
食後1時間半ごろがおすすめ！
- ・膝痛、腰痛の方 → 痛みの強い時は無理に歩かないようにしましょう。  
まずは筋力をつけて、歩ける身体を作りましょう。